

Zukunftsschmecker: Kulinarische Trends und Innovationen für 2024

Die Kunst des modernen Kochens: Entdecken Sie die Geschmäcker von morgen

Inhaltsverzeichnis:

EINLEITUNG: DIE ZUKUNFT DER KÜCHE**	4
DER AKTUELLE STAND DER KULINARISCHEN WELT**	4
AUFKOMMENDE TRENDS**	4
TECHNOLOGIE IN DER KÜCHE**	4
NACHHALTIGKEIT**	5
GESUNDHEITSBEWUSSTSEIN**	5
DIE KÜCHE VON MORGEN**	5
KAPITEL 1: BOTANICALS – DIE GRÜNE REVOLUTION IN IHRER KÜCHE	6
EINFÜHRUNG IN DIE WELT DER BOTANICALS	6
IHRE BEDEUTUNG FÜR DIE KÜCHE**	6
INNOVATIVE REZEPTE UND ANWENDUNGSMÖGLICHKEITEN**	7
IN DER TÄGLICHEN ERNÄHRUNG**	7
DIE GESUNDHEITLICHEN VORTEILE VON BOTANICALS**	7
ZUKUNFTSAUSSICHTEN**	7
ABSCHLUSS	8
KAPITEL 2: KAKAOPULPE – SÜßE INNOVATIONEN**	9
DIE VERWENDUNG VON KAKAOPULPE IN DER MODERNEN KÜCHE**	9
VORTEILE VON KAKAOPULPE**	9
KREATIVE REZEPTIDEEN MIT KAKAOPULPE**	10
8. KAKAOPULPE-PANCAKES MIT FRUCHTTOPPING	15
KAPITEL 3: PILZE NEU ENTDECKT – VON KAFFEE BIS FLEISCHERSATZ**	35
KAPITEL 4: SÜß TRIFFT SCHARF – DIE NEUE GESCHMACKSDIMENSION	85
KAPITEL 5: WENIGER SÜß, MEHR CHARAKTER – GETRÄNKETRENDS 2024	99
**BEISPIELREZEPTE FÜR INNOVATIVE, CHARAKTERVOLLE GETRÄNKE: **	99
KAPITEL 6: DIE ÄRA DER PFLANZLICHEN MEERESFRÜCHTE	118
KAPITEL 7: GOURMET INSTANT-NUDELN – SCHNELL UND RAFFINIERT	161
42. ARGENTINISCHE CHIMICHURRI INSTANT-NUDELN	196
KAPITEL 8: RETTUNG FÜR LEBENSMITTELABFÄLLE – NACHHALTIG GENIEßEN	205
KAPITEL 8: RETTUNG FÜR LEBENSMITTELABFÄLLE – NACHHALTIG GENIEßEN	205
**REZEPTIDEEN MIT LEBENSMITTELRESTEN: **	206

Einleitung: Die Zukunft der Küche**

In der Einleitung "Die Zukunft der Küche" tauchen wir tief ein in die dynamische Welt der Kulinariik, die sich ständig weiterentwickelt und von verschiedenen Faktoren wie Technologie, Nachhaltigkeit und Gesundheitsbewusstsein beeinflusst wird. Wir erkunden, wie diese Elemente zusammenwirken, um die Art und Weise, wie wir Lebensmittel anbauen, zubereiten und genießen, neu zu definieren.

Der aktuelle Stand der kulinarischen Welt**

Heute stehen wir an der Schwelle zu einer kulinarischen Revolution. Die Globalisierung hat eine Fülle von Zutaten und Kochtechniken aus aller Welt in unsere Küchen gebracht, wodurch die Grenzen dessen, was möglich ist, erweitert wurden. Gleichzeitig wächst das Bewusstsein der Verbraucher für die Herkunft ihrer Lebensmittel und die Auswirkungen ihrer Ernährungsgewohnheiten auf die Umwelt und die eigene Gesundheit.

Aufkommende Trends**

Innovative Trends prägen die kulinarische Landschaft. Von der Fermentation bis hin zur Molekularküche experimentieren Köche mit neuen Methoden, um einzigartige Geschmackserlebnisse zu schaffen. Gleichzeitig führt die Suche nach Nachhaltigkeit und Effizienz zu einem wachsenden Interesse an pflanzenbasierten Diäten, lokalen Zutaten und der Reduzierung von Lebensmittelabfällen.

Technologie in der Küche**

Die Technologie spielt eine entscheidende Rolle bei der Gestaltung der Zukunft der Küche. Küchengeräte werden intelligenter und vernetzter, ermöglichen personalisierte Ernährungsempfehlungen und revolutionieren das Kocherlebnis. Von smarten Öfen, die die Garzeit automatisch anpassen, bis hin zu Apps, die individuelle Rezepte basierend auf verfügbaren Zutaten vorschlagen, eröffnet die Technologie neue Möglichkeiten für Hobbyköche und Profis gleichermaßen.

Nachhaltigkeit**

Nachhaltigkeit ist ein zentrales Thema in der kulinarischen Welt von morgen. Angesichts der drängenden Herausforderungen des Klimawandels und der Ressourcenknappheit streben Produzenten, Köche und Verbraucher danach, die Lebensmittelproduktion und den Konsum umweltfreundlicher zu gestalten. Dies umfasst den Anbau von Lebensmitteln unter Verwendung von Methoden, die den Boden schonen, die Verringerung der Lebensmittelverschwendung und die Förderung einer ethisch verantwortungsvollen Tierhaltung.

Gesundheitsbewusstsein**

Gesundheit ist ein weiterer wichtiger Treiber für Veränderungen in der Küche. Das wachsende Bewusstsein für die Verbindung zwischen Ernährung und Wohlbefinden führt zu einer Nachfrage nach Lebensmitteln, die nicht nur gut schmecken, sondern auch gut für uns sind. Von Superfoods bis hin zu individuell angepassten Diäten, die auf genetischen oder metabolischen Profilen basieren, ist die Gesundheit zu einem integralen Bestandteil der kulinarischen Diskussion geworden.

Die Küche von morgen**

Die Küche von morgen wird geprägt sein von einer Verschmelzung dieser Trends, die durch Innovationen in Technologie und Wissenschaft unterstützt werden. Sie wird eine Küche sein, die Nachhaltigkeit, Gesundheit und Genuss in Einklang bringt, und in der jeder Bissen das Ergebnis einer bewussten Entscheidung ist, die über den Moment des Essens hinausreicht.

Indem wir die Küche als einen Ort betrachten, an dem Tradition auf Innovation trifft, können wir die Zukunft der Kulinarik aktiv mitgestalten – eine Zukunft, in der Essen eine Quelle der Freude, der Gesundheit und des Respekts für unseren Planeten ist.

Kapitel 1: Botanicals – Die grüne Revolution in Ihrer Küche

In diesem Kapitel erkunden wir die faszinierende Welt der Botanicals und ihre transformative Kraft in der Küche. Botanicals, also Pflanzenstoffe, die aus Kräutern, Gewürzen, Blumen, Früchten und Wurzeln gewonnen werden, haben eine lange Tradition in der kulinarischen und medizinischen Nutzung. Doch in der modernen Küche erleben sie eine Renaissance, die sowohl Hobbyköche als auch Profis inspiriert.

Einführung in die Welt der Botanicals

Botanicals bieten eine außergewöhnliche Vielfalt an Aromen, Farben und gesundheitlichen Vorteilen, was sie zu einem unverzichtbaren Bestandteil der zeitgenössischen Küche macht. Ihre Anwendung reicht von der Verfeinerung klassischer Gerichte bis hin zur Schaffung völlig neuer Geschmackserlebnisse. Dabei geht es nicht nur um den Geschmack – Botanicals haben auch das Potenzial, unser Wohlbefinden positiv zu beeinflussen.

Ihre Bedeutung für die Küche**

Die Integration von Botanicals in die Küche steht im Einklang mit dem wachsenden Interesse an natürlichen, unverarbeiteten Lebensmitteln. Sie ermöglicht es uns, die Aromen und gesundheitlichen Vorteile der Pflanzenwelt direkt auf unseren Teller zu bringen. Gleichzeitig bieten sie eine nachhaltige Möglichkeit, unsere Gerichte zu verfeinern, da viele Botanicals lokal angebaut und geerntet werden können, was die Umweltbelastung durch Transport verringert.

Innovative Rezepte und Anwendungsmöglichkeiten**

Botanicals können in fast jedem Aspekt der Küche verwendet werden, von Getränken und Vorspeisen bis hin zu Hauptgerichten und Desserts. Ihre Flexibilität in der Anwendung macht sie zu einem wertvollen Werkzeug für kreative Köche. Einige innovative Rezepte könnten beispielsweise einen Lavendel-Zitronen-Kuchen, Rosmarin-Eiscreme oder eine mit Hibiskus angereicherte Vinaigrette umfassen. Botanicals können auch verwendet werden, um Getränke wie Cocktails, Tees oder Infusionen zu aromatisieren und zu veredeln.

In der täglichen Ernährung**

Über die Verwendung in speziellen Rezepten hinaus können Botanicals auch in der täglichen Ernährung integriert werden, um von ihren gesundheitlichen Vorteilen zu profitieren. Zum Beispiel kann das Hinzufügen von frischen Kräutern zu Salaten oder das Verwenden von Gewürzen in Suppen und Eintöpfen nicht nur den Geschmack verbessern, sondern auch das Ernährungsprofil der Mahlzeiten erhöhen.

Die gesundheitlichen Vorteile von Botanicals**

Viele Botanicals sind reich an Antioxidantien, Vitaminen und Mineralstoffen und können zur Unterstützung verschiedener Körperfunktionen beitragen. Zum Beispiel ist Kurkuma bekannt für seine entzündungshemmenden Eigenschaften, während Ingwer bei der Verdauung helfen kann. Die Einbeziehung dieser und anderer Botanicals in die Ernährung kann einen positiven Beitrag zur Gesundheit und zum Wohlbefinden leisten.

Zukunftsansichten**

Die Zukunft der Botanicals in der Küche ist vielversprechend. Mit einem wachsenden Bewusstsein für die Vorteile einer pflanzenbasierten Ernährung und einem zunehmenden Interesse an kulinarischer Kreativität werden Botanicals weiterhin eine zentrale Rolle in der Entwicklung innovativer und gesundheitsfördernder Gerichte spielen.

****Abschluss****

Botanicals bieten eine einzigartige Möglichkeit, die Verbindung zwischen Natur, Gesundheit und kulinarischem Genuss zu erkunden. Ihre vielfältige Anwendbarkeit und die Fülle an Geschmacksrichtungen und gesundheitlichen Vorteilen machen sie zu einem unverzichtbaren Bestandteil der modernen Küche. Indem wir Botanicals in unsere täglichen Mahlzeiten integrieren, können wir nicht nur unsere Geschmacksknospen erfreuen, sondern auch unser Wohlbefinden fördern.

Kapitel 2: Kakaopulpe – Süße Innovationen**

In diesem Kapitel widmen wir uns der Kakaopulpe, einem oft übersehenen Nebenprodukt der Kakaobohnenverarbeitung, das zunehmend Anerkennung für seinen einzigartigen Geschmack und seine vielfältigen Anwendungsmöglichkeiten in der modernen Küche findet. Wir erkunden die Vorteile von Kakaopulpe und teilen kreative Rezeptideen, die dieses vielseitige Produkt in den Mittelpunkt stellen.

Die Verwendung von Kakaopulpe in der modernen Küche**

Kakaopulpe, die süße, weiße Substanz, die die Kakaobohnen umgibt, war lange Zeit ein unterbewertetes Produkt der Kakaogewinnung. Heute jedoch erkennen Köche und Lebensmittelhersteller weltweit ihren Wert sowohl in Bezug auf Geschmack als auch auf Nachhaltigkeit. Kakaopulpe verleiht Gerichten eine natürliche Süße und eine subtile Fruchtigkeit, die in Kombination mit anderen Zutaten für eine außergewöhnliche Geschmackstiefe sorgt.

Vorteile von Kakaopulpe**

Die Nutzung von Kakaopulpe trägt nicht nur dazu bei, Abfall in der Kakaoproduktion zu reduzieren, sondern bietet auch gesundheitliche Vorteile. Sie ist reich an Ballaststoffen, Antioxidantien und verschiedenen wichtigen Nährstoffen, was sie zu einer gesunden Alternative zu raffiniertem Zucker macht.

Kreative Rezeptideen mit Kakaopulpe**

1. Kakaopulpe-Smoothie bowl

- **Portionen: ** 1-2

- **Garzeit: ** 10 Minuten

- **Zutaten: **

- 1 Tasse Kakaopulpe

- 1 gefrorene Banane

- ½ Tasse gefrorene Beeren

- 1 Tasse Mandelmilch

- 1 Esslöffel Chiasamen

- Toppings: Granola, frische Früchte, Kokosflocken

- **Zubereitung: **

1. Kakaopulpe, gefrorene Banane, Beeren und Mandelmilch in einen Mixer geben und glatt pürieren.

2. In eine Schüssel geben und mit Chiasamen, Granola, frischen Früchten und Kokosflocken toppen.

2. Veganer Kakaopulpe-Käsekuchen

- * - **Portionen: ** 8-10

- **Garzeit: ** 30 Minuten + 4 Stunden Kühlzeit

*Zutaten: **

- Boden: 1 Tasse Datteln, 1 Tasse Mandeln

- Füllung: 1 Tasse Kakaopulpe, 2 Tassen eingeweichte Cashewnüsse, ½ Tasse Ahornsirup, ½ Tasse Kokosöl, Saft einer Zitrone

- **Zubereitung: **

1. Für den Boden Datteln und Mandeln in einem Mixer verarbeiten und in eine Kuchenform drücken.

2. Für die Füllung Kakaopulpe, Cashewnüsse, Ahornsirup, Kokosöl und Zitronensaft pürieren, bis die Mischung glatt ist.

3. Die Füllung über den Boden geben und für mindestens 4 Stunden kühlen.

****3. Kakaopulpe-Schokoladenmousse****

- ****Portionen: **** 4

- ****Garzeit:**** 15 Minuten + Kühlzeit

- ****Zutaten: ****

- 1 Tasse Kakaopulpe

- 1 Avocado

- ¼ Tasse Kakaopulver

- ¼ Tasse Ahornsirup

- ½ Teelöffel Vanilleextrakt

- ****Zubereitung: ****

1. Alle Zutaten in einen Mixer geben und pürieren, bis eine glatte Masse entsteht.

2. In Dessertschalen füllen und vor dem Servieren kühlen.

****4. Exotische Kakaopulpe-Sorbet****

- ****Portionen: **** 6

- ****Garzeit: **** 30 Minuten + Gefrierzeit

- ****Zutaten: ****

- 2 Tassen Kakaopulpe

- 1 Tasse Ananassaft

- ½ Tasse Zucker oder Honig

- Saft von 1 Limette

- ****Zubereitung: ****

1. Alle Zutaten vermischen und in einer Eismaschine gemäß Anleitung verarbeiten.

2. Ohne Eismaschine die Mischung in einem Behälter einfrieren und stündlich umrühren, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

****5. Kakaopulpe-Energiebällchen****

-- ****Portionen: **** 10-12 Bällchen

- ****Garzeit: **** 20 Minuten + Kühlzeit

****Zutaten: ****

- 1 Tasse Kakaopulpe
- ½ Tasse Haferflocken
- ½ Tasse gemischte Nüsse, gehackt
- ¼ Tasse Honig oder Ahornsirup
- 1 Esslöffel Chiasamen

****Zubereitung: ****

1. Alle Zutaten in einer Schüssel mischen, bis sie gut vermischt sind.
2. Kleine Bällchen formen und im Kühlschrank fest werden lassen.

****6. Kakaopulpe-Bananenbrot****

-- ****Portionen: **** 1 Brotlaib

- ****Backzeit: **** 60 Minuten

****Zutaten: ****

- 1 Tasse Kakaopulpe
- 3 reife Bananen, zerdrückt
- 1/3 Tasse geschmolzenes Kokosöl oder Butter
- 1/2 Tasse Zucker oder Ahornsirup
- 2 Eier, geschlagen
- 1 Teelöffel Vanilleextrakt
- 1 Teelöffel Backpulver
- Eine Prise Salz
- 1 1/2 Tassen Mehl (Weizen oder glutenfrei)

-

****Zubereitung: ****

1. Ofen auf 175°C vorheizen und eine Brotform einfetten.
2. Kakaopulpe, Bananen, Kokosöl, Zucker, Eier und Vanille in einer Schüssel verrühren.
3. Backpulver, Salz und Mehl hinzufügen und gut vermischen.
4. Teig in die Form geben und etwa 60 Minuten backen.

****7. Über-Nacht-Kakaopulpe-Haferflocken****

- - ****Portionen: **** 1

- ****Garzeit: **** 5 Minuten + Über Nacht im Kühlschrank

****Zutaten: ****

- 1/2 Tasse Haferflocken
- 1/2 Tasse Kakaopulpe
- 1/2 Tasse Milch oder Pflanzenmilch
- 1 Esslöffel Chiasamen
- 1 Esslöffel Honig oder Ahornsirup
- Toppings: Früchte, Nüsse, Samen

- **Zubereitung: **

1. Alle Zutaten in einem Glas oder einer Schüssel mischen.
2. Über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen.
3. Am nächsten Morgen mit den gewünschten Toppings servieren.

****8. Kakaopulpe-Pancakes mit Fruchttopping****

- ****Portionen: **** 2-3

- ****Garzeit: **** 20 Minuten

- **Zutaten: **

- 1 Tasse Mehl
- 1/2 Tasse Kakaopulpe
- 1 Tasse Milch oder Pflanzenmilch
- 1 Ei
- 1 Esslöffel Zucker oder Ahornsirup
- 1 Teelöffel Backpulver
- Eine Prise Salz
- Toppings: Früchte, Sirup, Joghurt

- **Zubereitung: **

1. Alle trockenen Zutaten in einer Schüssel mischen.
2. Kakaopulpe, Milch und Ei hinzufügen und verrühren.
3. Teig portionieren und in einer heißen Pfanne von beiden Seiten goldbraun backen.
4. Mit Früchten und gewünschten Toppings servieren.

****9. Kakaopulpe-Avocado-Schokoladenaufstrich****

-- ****Portionen: **** 1 Glas

- ****Garzeit: **** 10 Minuten

****Zutaten: ****

- 1/2 Tasse Kakaopulpe
- 1 reife Avocado
- 1/4 Tasse Kakaopulver
- 1/4 Tasse Honig oder Ahornsirup
- 1 Teelöffel Vanilleextrakt

****Zubereitung: ****

1. Alle Zutaten in einem Mixer glatt pürieren.
2. In ein sauberes Glas füllen und im Kühlschrank aufbewahren.
3. Als Aufstrich auf Brot oder als Dip für Früchte verwenden.

****10. Kakaopulpe und Mango-Chia-Pudding****

****Portionen: **** 2-3

- ****Garzeit: **** 15 Minuten + Kühlzeit

****Zutaten: ****

- 1/2 Tasse Kakaopulpe
- 1/2 Tasse Chiasamen
- 1 Tasse Kokosmilch oder andere Pflanzenmilch
- 1/2 Tasse pürierte Mango
- 1 Esslöffel Honig oder Ahornsirup

****Zubereitung: ****

1. Chiasamen, Kakaopulpe und Kokosmilch in einer Schüssel mischen und quellen lassen, bis die Mischung eindickt.
2. Mango und Süßungsmittel hinzufügen und gut umrühren.
3. In Portionsschalen füllen und vor dem Servieren kühlen.

****11. Kakaopulpe-Brownies mit Nüssen****

- ****Portionen: **** 9-12 Brownies

- ****Backzeit: **** 25-30 Minuten

- ****Zutaten: ****

- 1 Tasse Kakaopulpe

- 3/4 Tasse Allzweckmehl

- 1/2 Tasse geschmolzene Butter oder Kokosöl

- 1 Tasse Zucker

- 2 Eier

- 1/2 Tasse Kakaopulver

- 1 Teelöffel Vanilleextrakt

- 1/2 Tasse gehackte Nüsse (z.B. Walnüsse oder Pekannüsse)

- Eine Prise Salz

- ****Zubereitung: ****

1. Ofen auf 175°C vorheizen und eine Brownieform einfetten.
2. Kakaopulpe, geschmolzene Butter, Zucker, Eier und Vanille verrühren.
3. Mehl, Kakaopulver und Salz hinzufügen und zu einem glatten Teig rühren.
4. Nüsse unterheben und den Teig in die Form geben.
5. Etwa 25-30 Minuten backen, bis ein Zahnstocher sauber herauskommt.

****12. Kakaopulpe-Granola-Bars****

- ****Portionen: **** 10-12 Bars

- ****Backzeit: **** 20-25 Minuten

- **Zutaten: **

- 1 Tasse Haferflocken

- 1/2 Tasse Kakaopulpe

- 1/4 Tasse Honig oder Ahornsirup

- 1/4 Tasse Erdnussbutter oder Mandelbutter

- 1/2 Tasse gemischte Nüsse und Samen

- 1/4 Tasse getrocknete Früchte (z.B. Cranberries oder Rosinen)

- Eine Prise Salz

- **Zubereitung: **

1. Ofen auf 175°C vorheizen und eine Form mit Backpapier auslegen.
2. Haferflocken, Nüsse, Samen und getrocknete Früchte in einer Schüssel mischen.
3. Kakaopulpe, Honig, Erdnussbutter und Salz in einem Topf erhitzen, bis alles gut vermischt ist.
4. Die nasse Mischung zu den trockenen Zutaten geben und gut vermischen.
5. Die Mischung in die Form drücken und etwa 20-25 Minuten backen.
6. Abkühlen lassen und in Riegel schneiden.

13. Kakaopulpe-Gebäckfüllung**

--Portionen: ** Füllung für 8-10 Gebäckstücke

****Zutaten: ****

- 1 Tasse Kakaopulpe
- 1/2 Tasse Zucker oder ein Süßungsmittel nach Wahl
- 1/4 Tasse Maisstärke
- 1/4 Tasse Wasser
- 1 Teelöffel Vanilleextrakt

- ****Zubereitung: ****

1. Kakaopulpe, Zucker, Maisstärke und Wasser in einem Topf bei mittlerer Hitze unter ständigem Rühren erhitzen, bis die Mischung eindickt.
2. Vanilleextrakt einrühren und vom Herd nehmen.
3. Die Füllung abkühlen lassen und als Füllung für Gebäck oder Torten verwenden.

14. Kakaopulpe und Himbeer-Schichtdessert

-- ****Portionen: **** 4-6

****Zutaten: ****

- 1 Tasse Kakaopulpe
- 1 Tasse frische oder gefrorene Himbeeren
- 1/2 Tasse Joghurt oder vegane Alternative
- 2 Esslöffel Honig oder Ahornsirup
- Schichten aus Keksen oder Biskuitkuchen
- Minzblätter zur Dekoration

- ****Zubereitung: ****

1. Himbeeren mit Honig pürieren und beiseitestellen.
2. In Gläser oder Schüsseln abwechselnd Schichten aus Keksen, Kakaopulpe, Himbeerpüree und Joghurt anlegen.
3. Mit Minzblättern dekorieren und vor dem Servieren kühlen.

****15. Kakaopulpe-Feigen-Tarte****

-- ****Portionen: **** 8-10

****Zutaten: ****

- 1 Tasse Kakaopulpe
- 1 vorgebackene Tarte- oder Tortenboden
- 1/2 Tasse Zucker oder ein Süßungsmittel nach Wahl
- 8-10 frische Feigen, geviertelt
- 1/4 Tasse Aprikosenmarmelade oder ein Gelee nach Wahl

- **Zubereitung: **

1. Kakaopulpe mit Zucker in einem Topf erhitzen und leicht eindicken lassen.
2. Die Mischung auf dem vorgebackenen Boden verteilen.
3. Feigen darauf anordnen und mit erwärmter Marmelade oder Gelee bestreichen.
4. Vor dem Servieren abkühlen lassen.

****16. Kakaopulpe-Minz-Eiscreme****

- ****Portionen: **** 4-6

- ****Garzeit: **** 30 Minuten + Gefrierzeit

- **Zutaten: **

- 2 Tassen Kakaopulpe
- 1 Tasse Schlagsahne
- 1/2 Tasse Zucker oder ein Süßungsmittel nach Wahl
- 1/2 Tasse frische Minzblätter
- 1 Teelöffel Vanilleextrakt

- **Zubereitung: **

1. Minzblätter in der Sahne bei niedriger Hitze erwärmen, nicht kochen lassen.
2. Sahne abkühlen lassen und die Minzblätter entfernen.
3. Kakaopulpe, Minzsahne, Zucker und Vanilleextrakt mischen und in einer Eismaschine gemäß Anleitung verarbeiten.
4. Ohne Eismaschine die Mischung in einen Behälter geben, einfrieren und stündlich umrühren.

****17. Kakaopulpe-Schokoladenkuchen****

Zutaten: **

- 1 Tasse Kakaopulpe
- 1 3/4 Tassen Allzweckmehl
- 1 Tasse Zucker
- 3/4 Tasse Kakaopulver
- 2 Teelöffel Backpulver
- 1 Teelöffel Backsoda
- 1 Teelöffel Salz
- 2 Eier
- 1 Tasse Milch oder Pflanzenmilch
- 1/2 Tasse Pflanzenöl
- 2 Teelöffel Vanilleextrakt

- ****Zubereitung: ****

1. Ofen auf 175°C vorheizen und eine Kuchenform einfetten.
2. Trockene Zutaten in einer Schüssel mischen.
3. Eier, Milch, Öl, Kakaopulpe und Vanilleextrakt hinzufügen und gut vermengen.
4. Teig in die Form geben und 30-35 Minuten backen.

- ****Portionen: **** 8-10

- ****Backzeit: **** 30-35 Minuten

18. Kakaopulpe-Cookies mit Haferflocken**

-

****Zutaten: ****

- 1 Tasse Kakaopulpe
- 1/2 Tasse Butter oder Kokosöl, weich
- 1/2 Tasse Zucker
- 1 Ei
- 1 Teelöffel Vanilleextrakt
- 1 Tasse Haferflocken
- 1 Tasse Allzweckmehl
- 1/2 Teelöffel Backpulver
- 1/2 Teelöffel Salz
- 1/2 Tasse Schokoladenstückchen oder Nüsse (optional)

- **Zubereitung: **

1. Ofen auf 175°C vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen.
 2. Butter, Zucker, Ei und Vanille cremig schlagen.
 3. Kakaopulpe hinzufügen und gut mischen.
 4. Haferflocken, Mehl, Backpulver und Salz einrühren. Schokoladenstückchen oder Nüsse unterheben.
 5. Teelöffelgroße Portionen auf das Backblech setzen und 10-12 Minuten backen.
- ****Portionen: **** 12-15 Cookies
- ****Backzeit: **** 10-12 Minuten